

# “Fra jord til bord” – uke 36-40

Læringsmål		E
Uke 36	Du skal ha kunnskap om <ul style="list-style-type: none"> <li>- sammenhengen mellom hygiene, mat og helse.</li> <li>- bakterier. Hvilke temperaturer de trives i, når de er i dvale og når de dør.</li> <li>- oppvask og vite hvordan du gjør det.</li> </ul>	
	Du må kunne uttrykke deg muntlig ved å <ul style="list-style-type: none"> <li>- presentere erfaringene du har gjort når du har laget mat</li> <li>- bruke de sentrale begrepene fra perioden</li> </ul>	
	Du skal kunne <ul style="list-style-type: none"> <li>- kutte grønnsaker i biter, terninger, strimler, buketter og båter.</li> </ul>	
Uke 37	Du skal ha kunnskap om <ul style="list-style-type: none"> <li>- de ulike næringsstoffene. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Energigivende: fett (mettet og umettet), proteiner og karbohydrater (sukker, stivelse og kostfiber)</li> <li>▪ Ikke-energigivende: vitaminer (vannløselige og fettløselige), mineraler og vann</li> </ul> </li> <li>- hva energi er og hvordan det måles.</li> <li>- hvordan du tilbereder en hjemmelaget tomatsuppe.</li> <li>- de ulike hevemidlene bakepulver, natron og gjær.</li> <li>- sammenhengen mellom gjær og gluten.</li> </ul>	
	Du skal kunne lese <ul style="list-style-type: none"> <li>- næringsinnholdet i ulike matvarer.</li> </ul>	
	Du skal kunne presentere <ul style="list-style-type: none"> <li>- en rett du har vært med å tilberede, både prosessen og næringsinnhold.</li> </ul>	
Uke 38	Du skal kunne <ul style="list-style-type: none"> <li>- blande ingredienser til en grov gjærbakst</li> <li>- kna og elte deig</li> <li>- prosessen med heving ved gjærbakst</li> </ul>	
	Du skal vite <ul style="list-style-type: none"> <li>- hvilken temperatur væsken i gjærdeig skal ha</li> <li>- heveprosessen for gjærdeig</li> <li>- hva gluten er og hvorfor det er nødvendig i gjærdeig</li> <li>- hvilken funksjon kostfiber har som næringsstoff og hvilket næringsstoff kostfiber er</li> <li>- hva de ulike symbolene i brødskalaen står for</li> </ul>	
	Du har kunnskap om <ul style="list-style-type: none"> <li>- konsistensen på gjærdeigen</li> </ul>	